

ProFi
ACADEMY**Full body workout - Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/07/02/178482/3666425

1 050,00 PLN brutto

1 050,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

243 oceny

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 17.08.2026 do 01.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Full Body Workout – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć wzmacniających w formatach takich jak Body Sculpt, Total Body Conditioning, Trening Obwodowy, Tabata i HIIT, z wykorzystaniem zasad metodyki, fizjologii wysiłku oraz różnorodnego sprzętu fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje strukturę lekcji wzmacniającej pod kątem celów treningowych	Identyfikuje elementy struktury lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia adekwatne do celu	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia wybór metod i kolejność bloków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia główne cechy każdej formy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje i charakteryzuje formy treningowe: Body Sculpt, TBC, FBW, Trening Obwodowy, Tabata, HIIT	Wskazuje różnice w strukturze i intensywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formę do poziomu grupy	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa etapy lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady metodyki prowadzenia zajęć wzmacniających	Uzasadnia rolę rozgrzewki, części głównej i końcowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje zasady progresji i bezpieczeństwa	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje prawidłową pozycję i tor ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje technikę podstawowych ćwiczeń wzmacniających z użyciem sprzętu	Rozpoznaje błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa wpływ techniki na bezpieczeństwo i efektywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera sprzęt do konkretnego efektu treningowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Określa poziom trudności dla uczestnika	Analiza dowodów i deklaracji
Ocenia zastosowanie różnych rodzajów sprzętu w zależności od celu treningu	Wskazuje ograniczenia poszczególnych przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje zasady fizjologiczne treningu – hipoksję, reperfuzję i adaptację wysiłkową	Opisuje wpływ wysiłku na układ mięśniowy i krążeniowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy procesy fizjologiczne z efektywnością treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie regeneracji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje układ ćwiczeń w formie obwodu lub sekwencji o rosnącym poziomie trudności	Dobiera kolejność ćwiczeń zgodnie z zasadami metodycznymi	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia poziom zaawansowania uczestników	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia zastosowaną progresję	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozpoznaje angielskie nazwy ćwiczeń	Analiza dowodów i deklaracji
Interpretuje międzynarodowe nazewnictwo ćwiczeń i stosuje je w opisie lekcji	Tłumaczy je na język polski w kontekście fitness	Analiza dowodów i deklaracji
	Poprawnie używa terminów w strukturze zajęć	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas szkolenia stosowane będą metody interaktywne i aktywizujące, w szczególności: burza mózgów, dyskusja moderowana, analiza studium przypadku, praca w małych grupach, nauczanie rówieśnicze (peer teaching), symulacje sytuacji instruktorskich, rotacyjne stacje zadaniowe oraz bieżąca informacja zwrotna.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 4 x 30 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Full Body Workout, Dzień 1

1. Budowanie lekcji wzmacniających w oparciu o cele treningowe: siła, wytrzymałość, kondycja.
2. Metodyka prowadzenia zajęć wzmacniających – planowanie, prowadzenie, korekcja.
3. Tworzenie zaawansowanych sekwencji ćwiczeń oraz nauka ich płynnych połączeń.
4. Technika wykonywania ćwiczeń – nauka poprawnych wzorców ruchowych.
5. Międzynarodowa nomenklatura ćwiczeń – standardy i zastosowanie w praktyce instruktorskiej.
6. Zasady stosowania obciążeń – progresja, intensywność, kontrola.

MODUŁ II - Full Body Workout, Dzień 2

1. Zajęcia wzmacniające z użyciem sprzętu: step, hantle, talerze, guma oporowa.
2. Dobór odpowiedniego stretchingu – rola rozciągania w treningu wzmacniającym.
3. Fizjologia treningu wzmacniającego – hipoksja, reperfuzja i ich wpływ na adaptacje treningowe.
4. Klasyfikacja i różnicowanie zajęć Body Sculpt i Total Body Conditioning.
5. Dobór ćwiczeń i sprzętu do formatów grupowych: FBW, trening obwodowy, Tabata, HIIT.

MODUŁ III - WALIDACJA, TEST TEORETYCZNY Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, ANALIZA DOWODÓW I DEKLARACJI

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - Full Body Workout - Dzień 1	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	17-08-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	17-08-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 11 MODUŁ I - Full Body Workout - Dzień 1	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	17-08-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 11 -	Przerwa	-	17-08-2026	14:00	14:30	00:30
5 z 11 MODUŁ I - Full Body Workout - Dzień 1	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	17-08-2026	14:30	16:30	02:00
6 z 11 MODUŁ II - Full Body Workout - Dzień 2	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	18-08-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 11 -	Przerwa	-	18-08-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 11 MODUŁ II - Full Body Workout - Dzień 2	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	18-08-2026	12:30	14:00	01:30
9 z 11 -	Przerwa	-	18-08-2026	14:00	14:30	00:30
10 z 11 MODUŁ II - Full Body Workout - Dzień 2	Zajęcia	Ilona Pamuła-Cisińska	18-08-2026	14:30	16:30	02:00
11 z 11 -	Walidacja	-	01-09-2026	13:00	14:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 050,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ilona Pamuła-Cisińska

Ilona Pamuła-Cisińska – instruktorka fitness, trenerka personalna oraz mentorka z doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych. Z branżą fitness związana jest od 2011 roku, a od 2017 roku zawodowo prowadzi zajęcia oraz treningi personalne dla osób o różnym poziomie zaawansowania.

Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć TBC, STEP, ABT, tabata oraz DeepWork, wykorzystując elementy treningu funkcjonalnego i ogólnorozwojowego. W swojej pracy koncentruje się na bezpieczeństwie, poprawnej technice wykonywania ćwiczeń oraz świadomym planowaniu procesu

treningowego.

Od 2021 roku pełni funkcję mentorki w klubie fitness w Nysie, wspierając rozwój zawodowy początkujących instruktorów poprzez przekazywanie praktycznej wiedzy i doskonalenie umiejętności prowadzenia zajęć.

Regularnie uczestniczy w szkoleniach, warsztatach i konwencjach branżowych, rozwijając kompetencje zgodnie z aktualnymi trendami i standardami obowiązującymi w branży fitness.

W ostatnich 5 latach rozwijała doświadczenie w zakresie treningu personalnego, prowadzenia zajęć grupowych oraz działalności szkoleniowej i mentorskiej dla instruktorów fitness, realizując usługi ukierunkowane na rozwój sprawności fizycznej, poprawę jakości ruchu oraz bezpieczne planowanie aktywności fizycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Full Body Workout

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym np. wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa (warunek konieczny).
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

Informacje dodatkowe

Karta będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Grabiszyńska 269

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

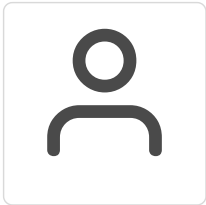
Well Fitness Grabiszyn

ul. Grabiszyńska 269, 53-234 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, szatnie, toalety.

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119